

Институт морского и речного флота имени Героя Советского Союза М.П. Девятаева - Казанский
филиал ФГБОУ ВО «Волжский государственный университет водного транспорта»

Сертификат: 303D87B4BE413C98AA7CC7A0835354FA
Владелец: Салахов Ильяс Рахимзянович
Действителен: с 22.05.2026 до 15.08.2027

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины «Физическая культура»

для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
(базовой и углубленной подготовки)

2 026 г.

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Авторская программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин: .

1.3 В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие (профессиональные) компетенции:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 78 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся, час.						1 курс						1 курс								
						1 семестр						2 семестр								
Максимальная	Самостоятельная	обязательная				Максимальная	Самостоятельная	обязательная				Максимальная	Самостоятельная	обязательная						
		Всего:	в том числе:					Всего:	в том числе:					Всего:	в том числе:					
			теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия				курсовое проектирование	теоретическое обучение	лабораторные работы				практические занятия	курсовое проектирование	теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование
78		78	10	68		32		32	2	30		46		46	8	38				
			68						30						38					

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
			Базовой подготовки	Углубленной подготовки
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):	Содержание учебного материала	2		
6. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднима				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
5. Техника выполнения гимнастических и акробатических комбинаций.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
Волейбол:				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			

Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 2. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 3. Развитие техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 4. Развитие техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 5. Развитие технической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 2. Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 3. Развитие техники	Содержание учебного материала	2		

ведения и передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 5. Развитие технической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Баскетбол: 4. Развитие техники передачи и броска мяча во время ведения.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры		2		
Баскетбол: 6. Развитие тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
1.Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
5. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):		2		
7. Правила и техника	Содержание учебного материала			

1. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):	Содержание учебного материала	2		
4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон в				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
		2		
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):	Содержание учебного материала			
3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:				
Подтягивание из в	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
		2		
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО):	Содержание учебного материала			
2. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгиб				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление: 1. История возникновения Физичес	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: 1. Физическая культура и спорт: основные понятия	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья	Домашнее задание:	2		
	Содержание учебного материала			

человека: 2. Система физического воспитания.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: 3. Средства формирования физической культуры личности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека: 4. Методы формирования физической культуры личности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 2. Упражнения для развития бега на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 4. Упражнения для развития общей выносливости	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 2. Упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плеч.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 3. Развитие вестибулярной устойчивости: выполнения вращений и равновесий.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 4. Развитие координации в движении.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 4. Развитие техники удара по мячу низом/верхом в игре футбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 2. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 3. Развитие техники скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 5. Развитие технической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			

	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Волейбол:	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Футбол: 6. Развитие тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры:		2		
Баскетбол: 1. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			

4 Условия реализации

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

101 - Спортивный зал

Оборудование и инвентарь: шведские стенки, скамейки, маты, коврики, скакалки, обручи, баскетбольный, волейбольные и футбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные сетки, стол, ракетки и мячики для настольного тенниса, воланчики и ракетки для бадминтона, фишки, конусы, флажки, канат, гири.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.

URL: <https://knigi-po-teme.ru>¶

2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО. 2-е изд, испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. Доступ из ЭБС «Юрайт».

URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/2>¶

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы /Лях В.И.¶

2. Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.1. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред. Ю.А. Журавлева. - Н.Новгород

3. "Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.2. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред. Ю.А. Журавлева. - Н.Новгород."

4. "Баранов, А.Н. Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта : учебно-методическое пособие / ВГУВТ. - Н.Новгород"

5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

5.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
Умения:	Форма контроля	Показатели
- Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Тестирование	
- Выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта	Тестирование	
- Применять рациональные приемы сохранения и укрепления здоровья	Тестирование	
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Тестирование	
Знания:	Форма контроля	Показатели
- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;		
- Основы здорового образа жизни		
- Основы техники безопасности при проведении занятий по физической культуре		
- Правила и основы методики выполнения физических упражнений		
- Основы оказания доврачебной помощи при травмах		